3 Cómo manejar la culpa y el temor



Texto clave: Escoge uno de los textos de la sección del miércoles. Escríbelo aquí y apréndelo de memoria para esta semana.

>> ____
____
____

start

MUERTOS DE MIEDO

(Esto no es más que una ilustración. ¿Qué relación podría tener con las citas bíblicas de la página siguiente?).

El 13 de marzo de 1964, unas pocas horas antes del amanecer, Kitty Genovese regresaba a casa de su trabajo. Cuando se disponía a entrar a su apartamento, fue atacada por un hombre con un cuchillo. «¡Auxilio! ¡Me han apuñalado! ¡Auxilio!», gritó. Inmediatamente comenzaron a prenderse luces en los demás apartamentos de la zona. El asesino huyó rápidamente, y nadie bajó a ayudarla. Al cabo de un rato las luces se apagaron, y el asesino regresó a culminar su trabajo. Tan pronto ella comenzó a gritar de nuevo, se encendieron nuevamente las luces y el asesinó se fue. Esto se repitió tres veces. En el tercer intento el asesino terminó su trabajo y se marchó tranquilamente.

El ataque duró 35 minutos, y 38 personas fueron testigos desde la comodidad de sus apartamentos. Nadie acudió al rescate. El miedo simplemente nubló el sentido moral y la sensibilidad de esas personas. Permanecieron inmóviles a pesar de que otro ser humano estaba siendo brutalmente asesinado.

Después del ataque a Kitty Genovese, se comenzaron a estudiar científicamente las causas que podrían explicar este fenómeno. La conclusión fue que la falta de compasión y de empatía de parte de los testigos se debía al deseo de permanecer en el anonimato y de no involucrarse en los problemas de los demás.

Los testigos trataron de justificar su inacción con explicaciones tales como: «Tuve miedo»; «Estaba cansado»; «No quise meterme en problemas». Tomado de un artículo del *New York Times* del 27 de marzo de 1964.



Edición facilitada por:
RECURSOS ESCUELA SABATICA ®

1

Domingo 15 de julio
MI OPINIÓN

>> Ahora que han pasado los años es muy cómodo ponernos a juzgar a los habitantes de esos apartamentos. Es fácil decir que alguien debió haber hecho algo por esa joven, bajado por las escaleras y ayudado a la mujer de una u otra forma. Pero pongámonos en la misma situación. Imaginemos que cierta noche estamos sentados cómodos en nuestra casa y que nuestra tranquilidad de pronto se ve interrumpida por los gritos de una mujer que está siendo asesinada. Corremos a ver qué es lo que está ocurriendo, y cuando presenciamos el hecho sentimos una mezcla de miedo, rabia, injusticia y sorpresa. ¿Qué haríamos? ¿Ayudaríamos a la mujer? ¿Dejaríamos que el miedo nos dominara? ¿Afectaría la culpa a nuestras acciones? ¿Qué clase de control tienen la culpa y el miedo sobre nuestra vida?

>> Visitemos www.guidemagazine.org/rtf [en inglés] y publiquemos nuestra respuesta. Seamos claros y sinceros. Digamos lo que pensamos.

2

Lunes 16 de julio
¿QUÉ TRATAN DE DECIR?

Personas diferentes, opiniones diferentes. Las citas que presentamos a continuación representan dos puntos de vista: el de los que son ciudadanos del reino de Dios, y el de aquellos que no lo son. ¿Puedes distinguir entre unos y otros? ¿En qué se comparan estos pensamientos con lo que Dios dice en su Palabra? Después de repasar los textos de la sección «Dios dice...», escribe un párrafo que exprese tu opinión. Preparémonos para exponer lo que hemos escrito en la Escuela Sabática.

>> «Tienes que mirar a las personas directamente a los ojos y hacer que se sientan culpables». *Elizabeth Brinton, chica scout de 13 años, al explicar su técnica para vender once mil cajas de galletas.*

>> «Las lágrimas de arrepentimiento lavan las manchas de la culpa». *Proverbio latino.*

>> «El valor es la resistencia al miedo y el dominio del miedo, no la ausencia de miedo». *Mark Twain, escritor estadounidense del siglo XIX.*

>> «Las encuestas muestran que el temor número uno de los estadounidenses es hablar en público, y el número dos es la muerte. ¡La muerte está en segundo lugar! Eso significa que en un funeral, el estadounidense común prefiere estar en el ataúd antes que coordinar el sepelio». *Jerry Seinfield, comediante estadounidense contemporáneo.*

>> «Los hombres le temen a la muerte como los niños le temen a la oscuridad». *Francis Bacon, filósofo inglés del siglo XVI.*

>> «Todo hombre es culpable del bien que no hizo». *Voltaire, filósofo humanista francés del siglo XVIII.*

>> «La paz no visita a las mentes culpables». *Juvenal, poeta y satírico romano del siglo I.*

>> «Lo único a lo que tenemos que tenerle miedo es al miedo: a ese terror sin nombre, sin razón e injustificado que neutraliza el esfuerzo necesario para convertir el retroceso en acción». *Franklin Delano Roosevelt (1882-1945), trigésimo segundo presidente de los Estados Unidos.*

>> «La emoción más antigua y fuerte de la humanidad es el miedo». *H. P. Lovecraft, autor estadounidense del siglo XX.*

Escribe tu propio pensamiento
Yo digo que...

>> ____
____
____

Copyright © 2010 Asociación General de la Iglesia Adventista del Séptimo Día

3

Martes 17 de julio

¿Y ENTONCES?

>> Existen 530 tipos de fobias conocidas. Eso significa que existen muchas personas asustadas en este mundo, que le tienen miedo a cosas que van desde el agua y el fuego hasta la cultura francesa. Lo más probable es que nosotros no tengamos ninguna fobia, o tal vez sí. Pero hay algo que todos sentimos alguna vez: es el sentimiento de culpa. La culpa tiene la capacidad de ensombrecer la vida.

>> La culpa y el temor han asolado este mundo desde el principio. Adán y Eva se escondieron de Dios en el Edén porque se sintieron culpables por lo que habían hecho. Abraham le mintió al faraón porque tenía miedo de que lo mataran y se llevaran a Sara.

>> Existe solo una manera de luchar contra estas emociones, y es confiar plenamente en Cristo. Él es el único que tiene el poder de perdonar y de hacer que nuestra culpa y nuestro temor desaparezcan. La Biblia dice: «Pues Dios no nos ha dado un espíritu de temor, sino un espíritu de poder, de amor y de buen juicio». Usemos ese espíritu. No nos escondamos detrás de una oscura nube de culpa y de temor. Confiemos en Dios y usemos el poder que él nos ha dado.

4

Miércoles 18 de julio

DIOS DICE...

>> **1 Timoteo 1: 7**
«Pues Dios no nos ha dado un espíritu de temor, sino un espíritu de poder, de amor y de buen juicio».

>> **Deuteronomio 20: 3, 4**
«No se desanimen ni tengan miedo; no tiemblen ni se asusten, porque el Señor su Dios está con ustedes; él luchará contra los enemigos de ustedes y les dará la victoria».

>> **Josué 10: 25**
«No tengan miedo ni se desanimen; al contrario, tengan valor y firmeza».

>> **Salmo 27: 1**
«El Señor es mi luz y mi salvación, ¿de quién podré tener miedo? El Señor defiende mi vida, ¿a quién habré de temer?».

>> **Salmo 23: 4**
«Aunque pase por el más oscuro de los valles, no temeré peligro alguno, porque tú, Señor, estás conmigo; tu vara y tu bastón me inspiran confianza».

>> **Salmo 56: 3, 4**
«Cuando tengo miedo, confío en ti. Confío en Dios y alabo su palabra; confío en Dios y no tengo miedo. ¿Qué me puede hacer el hombre?».

>> **Mateo 10: 31**
«Así que no tengan miedo: ustedes valen más que muchos pajarillos».

>> **Juan 16: 33**
«Les digo todo esto para que encuentren paz en su unión conmigo. En el mundo, ustedes habrán de sufrir; pero tengan valor: yo he vencido al mundo».

>> **1 Juan 4: 18**
«Donde hay amor no hay miedo. Al contrario, el amor perfecto echa fuera el miedo, pues el miedo supone el castigo. Por eso, si alguien tiene miedo, es que no ha llegado a amar perfectamente».

>> (Versículos adicionales: Isaías 43: 25; Salmo 103: 11, 12; Mateo 18: 21-35; Juan 16: 33; Romanos 8: 1-4; 1 Corintios 13: 5; 2 Timoteo 1: 7; Hebreos 10: 17; 1 Juan 1: 9).

5

Jueves 19 de julio

¿QUÉ TIENE QUE VER CONMIGO?

>> Como cristianos, sabemos que Dios nos mira y nos protege en todo momento. Una y otra vez hemos leído el **Salmo 23**, y sabemos que todo aquel que se arrepiente de sus pecados, recibe el perdón de Dios. Aun así, la culpa y el miedo pueden ejercer una gran influencia en nuestra vida. Prendemos la radio, escuchamos que están hablando de un tiroteo, y nos da miedo salir de nuestra casa. Cometemos un error hoy y la sensación de culpa nos dura durante semanas. ¿No sería mucho más fácil si confiáramos en que Dios nos protege? ¿No sería menos angustiante si pidiésemos perdón? ¿Nos gustaría que fuera así de sencillo? Pues, así es.

6

Viernes 20 de julio

¿CÓMO FUNCIONA?

>> En una ocasión fue lanzado al mercado un producto llamado «Bolsas desechables para la culpa». Consistía en diez bolsas de papel marrón en las que estaban escritas las siguientes instrucciones: «Coloque la bolsa de manera segura en su boca, respire profundo y exhale con fuerza toda su culpa. Deseche la bolsa inmediatamente». Lo más increíble de todo es que según la agencia de noticias Associated Press, al poco tiempo de haber salido al mercado ya se habían vendido más de dos mil quinientas unidades a un precio de 2,50 dólares cada una. ¡Qué bueno sería que pudiéramos deshacernos de la culpa tan fácilmente! Nosotros no podemos arreglarnos a nosotros mismos, y eso es precisamente lo que muchos tratamos de hacer. Lo único que hace posible que alcancemos el perdón, la limpieza y la sanidad, y que podamos recibir nuevamente una vida renovada, limpia y pura es el poder de la gracia de Dios según se reveló en la cruz de Jesucristo.

>> Esta semana probaremos la idea de la bolsa desechable para la culpa, pero en vez de una bolsa de papel, usaremos el viejo y confiable método de la oración. Es verdad, suena como una idea extraña, pero intentémoslo durante una semana y veamos si sentimos menos culpa.

>> Las fobias: ¿Qué cosas nos dan miedo? Según www.phobialist.com existen 530 fobias reconocidas en el mundo. Veamos si podemos relacionar el nombre de cada fobia con su significado. Coloquemos el número de las fobias que se dan a continuación al lado de su nombre oficial correspondiente.

1. Miedo a las mujeres hermosas.
2. Miedo a las habitaciones.
3. Miedo a las fobias.
4. Miedo u odio a la música.
5. Miedo a los números.
6. Miedo a las cuerdas.
7. Miedo a mirar hacia arriba.
8. Miedo a sentarse.
9. Miedo a Francia o a la cultura francesa.
10. Miedo a las cosas pequeñas.
11. Miedo a abrir los ojos.
12. Miedo a las palabras largas.
13. Miedo al color amarillo o a la palabra «amarillo».
14. Miedo a que la mantequilla de maní u otra sustancia parecida se quede pegada al paladar.
15. Miedo a Dios o a los dioses.
16. Miedo a los tiranos.
17. Miedo a los sermones.
18. Miedo a lavarnos o a bañarnos.
19. Miedo a los malos olores corporales.
20. Miedo al agua.

Nombres científicos de las fobias

__ Ablutofobia	__ Koinonifobia
__ Anablefobia	__ Linonofobia
__ Araquibutirofobia	__ Melofobia
__ Aritmofobia	__ Microfobia
__ Autodisomofobia	__ Optofobia
__ Catisofobia	__ Fobofobia
__ Francofobia	__ Tiranofobia
__ Hipopotomonstrosesquipedaliofobia	__ Venustrafobia
__ Homilofobia	__ Xantofobia
__ Hidrofobia	__ Zeusofobia

Copyright © 2010 Asociación General de la Iglesia Adventista del Séptimo Día